

医師をめざすみなさんに役立つ情報を発信！

Vol. **11**  
2024.2

# Wings of dreams

2024年春の企画ご案内

栄養課のあったかごはん

受験に負けないからだ作り！！  
健康運動指導士の直伝ストレッチ

受験に負けない  
からだ作り

# 健康運動指導士の 直伝ストレッチ

メディカルフィットネス ウォーム  
健康運動指導士 中野 沙紀

毎日の勉強、お疲れ様です！

長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなり、集中力の低下につながる可能性があります。

1時間に1度は立ち上がり、ストレッチでリフレッシュをしましょう！

休憩中に短時間で行える、首回りや背中ストレッチをご紹介します！

## ◎ストレッチのPoint！

1種目につき、10秒×1～3セットが目安！

反動やはずみをつけず、

呼吸を止めないように気を付けよう！

- ①首の後ろ、背中  
頭の後ろで手を組み、  
手の重みでゆっくりと  
頭を前に倒す。

Point！  
背中を丸めない！





## ②首の横

右手を曲げ背中に回し、  
左手で頭を左に傾ける  
(左右実施)

**Point!** 身体ごと傾けない!  
肩と頭の距離を離すような  
イメージで傾ける!!

## ③背中ストレッチ

足を腰幅程度に開き、  
両手をイスにかけ、両脇から  
下へおろすように伸ばす。

**Point!**  
腰を反らない!



# 栄養課のあったかごはん

下越病院 管理栄養士 早川 優希

時間のない朝食にパパッと **親子丼**



## 【用意するもの】

- ご飯(150g程度)
- ☆焼き鳥の缶詰1缶
- ☆卵1個
- ☆冷凍野菜(20g程度)

生野菜を使うなら、事前にさっと茹でよう!!



# 栄養課のあったかごはん

## 【作り方】

- ① ☆の材料をボールなどに入れ混ぜる。
- ② 耐熱の茶碗にご飯を盛り、①をかける
- ③ 電子レンジ600Wで2分加熱する。



お好みでゴマや  
きざみのり、三つ葉を  
トッピングしてみよう!!

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。

時間がなく、朝食を食べない方もいますが、朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。このレシピは忙しい朝食でも短時間で作ることができるためおすすめです。

主食でおすすめなのはご飯です。  
ご飯はゆっくりと消化・吸収され、  
なだらかに血糖値を上げて、  
長時間維持するため、  
安定したブドウ糖の供給源です。  
気持ちよく1日を始めるために、  
しっかりと朝食を食べることを  
心掛けましょう!!



# 新潟民医連 2024年春企画のご報告

この春もやるぞ高校生向け企画！！  
医師や医療職に興味のある君！！！！

ぜひ参加してみよう！！

## 「みんなで病名を推理しない会？」

医師が実際に体験した症例をもとに、  
どんな病気だったのかを考えよう！！  
そこから見える困りごとや、新潟県の医療事情とは…？  
医師と参加者で作る90分！！！！

## 医学生としゃべり部

医学科進学を目指す皆さんへ、現役医学生がアドバイス！

「医学科の6年間って実際どうなの？」から  
受験のアドバイスや面接のポイントまで、  
あなたが気になることを実際に経験した先輩に聞いてちょう！

## 医師体験

大好評企画！！！！ 今回も開催！！  
現場でしか見られない・感じるできないものがそこにある！  
(医師都合などにより、内容が変更になる場合がございます)

## 組織現勢 (2022年1月現在)

## 主な医療団体 民医連とは との比較

区分	事業所数
病院	142
有床診療所	12
無床診療所	474
歯科診療所	78
訪問看護ステーション	234
保険薬局	349
薬剤・診療材料センター	33
看護・介護学校	8
検査センター	2
老人保健施設	51
介護医療院	1
在宅介護支援センター	24
特別養護老人ホーム	37
鍼灸所	3
研究所	2
ヘルパーステーション	51
グループホーム	21
在宅介護福祉関係	212
ケアハウス	11
その他	13
合計	1,758

職員数		
民医連	83,618	2021.10.1
日赤	67,556	2021.3.31
厚生連	55,849	2021.3.31
済生会	64,000	2020.3.31
病院数		
民医連	142	2021.3.31
日赤	91	2021.3.31
厚生連	105	2021.3.31
済生会	81	2020.3.31
1日平均の入院患者数		
民医連	21,329	2020年度
日赤	約 23,000	2020年度
厚生連	約 23,410	2021.3.31
済生会	約 16,930	2020.3.31
診療所数		
民医連	484	2021.3.31
日赤	(健康管理センターも含む) 5	2021.3.31
厚生連	60	2020.3.31
済生会	18	2022.1.31

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。戦後、医療に恵まれない人々と医療従事者が手をたずさえて各地で民主診療所が作られました。

そして1953年「働くひとびとの医療機関」として全日本民主医療機関連合会を立ち上げました。

それから60年余り、何よりも地域の人たちの思いを大切にし、地域に求められる医療を行ってきました。

設立以来一貫として私たちの病院は差額ベット代を頂いていません。また、無料定額診療にも取り組んでいます。これは「お金のあるなしで医療に差別があってはならない」という私たちの考えによるものです。

### 新潟民医連

#### 医学生・研修医サイト

新潟民医連の医学生・研修医サイトがリニューアルしました。各企画のご案内を随時更新しています。お申し込み、お問い合わせはこちらから！



### 新潟民医連

#### X (旧Twitter)

2020年9月より開設！学生向け企画の情報を発信しています。こちらフォローお待ちしております！



# 新潟民医連の奨学金制度

新潟民医連では、医学生を対象とした奨学金制度を設けています。私たちの医療活動に共感し、ともに医療活動の発展を考えてくれる方に奨学金の貸与を行っています。

## ●貸与額（各1万円単位で支給）

奨学貸付金

月額10万円まで

特別貸付金  
各学年5名まで

月額10万円まで  
(奨学貸付金と併給可)

最大20万円

## 新潟民医連加盟事業所

【新潟市】

- ・下越病院
- ・かえつクリニック
- ・ときわ診療所
- ・坂井輪診療所
- ・舟江診療所



下越病院

厚生労働省指定  
臨床研修病院



かえつ  
クリニック

【長岡市】

- ・ながおか生協診療所
- ・生協こどもクリニック
- ・生協かんだ診療所
- ・あたごこどもクリニック

## 質問を募集します！

医療に興味を持っている方の質問やお悩みを大募集しています！  
いただいた質問やお悩みについては今後のWings of dreamsでお答えしてまいります。応募の中から抽選で3名様に図書カード500円分をプレゼント！お気軽にご応募ください！



締切：2024年3月31日（日）

←応募はこちらから

新潟民医連

(新潟県民主医療機関連合会)

〒951-8154

新潟市中央区医学町通1番町45 第2関本ビル2階

☎ 025-224-4073



gakusei@niigata-min.or.jp

